

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Збірник наукових праць

Випуск 4 (23)

Житомир – 2017

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 4 (23). – Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2017. – 312 с.

Засновники: Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Редакційна колегія:

Головний редактор – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор В. М. Костюкевич

Відповідальний редактор – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Т. Б. Кутек

Відповідальний секретар – кандидат педагогічних наук, доцент П. С. Данчук

Члени редакційної колегії:

Ахметов Р. Ф.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Борисова О. В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Врублевський Є. П.	доктор педагогічних наук, професор (Білорусь)
Вовченко І. І.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Дяченко А. Ю.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Єдинак Г. А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Козіна Ж. Л.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Куц О. С.	доктор педагогічних наук, професор
Пшибильський В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Польща)
Фурман Ю. М.	доктор біологічних наук, професор
Шинкарук О. А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Яковлів В. Л.	кандидат педагогічних наук, доцент

Збірник рекомендовано до друку:

вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського
(протокол № 6 від 28.12.2017 р.);

вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 7 від 26.12.2017 р.)

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора філософії (кандидата наук) і доктора наук
(Додаток 12 до наказу Міністерства освіти і науки України № 820 від 11.07.2016 р.)

У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури та спорту висвітлюються теоретичні й прикладні аспекти фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації, розкриваються закономірності спортивного тренування.

Реєстраційний № КВ 22031 – 11931 ПР
від 22.04.2016 р.

© Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
© Житомирський державний університет імені Івана Франка

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.

Отримані результати буде застосовано для розробки програми підвищення рівня рухової активності обстежених хлопців, поліпшення їхньої функціональної і фізичної підготовленості.

Висновок. Сказане вище аргументовано доводить, що встановлення рівня рухової активності юнаків має надзвичайно велике значення. Можна стверджувати, що обстежені ведуть малорухомий спосіб життя і це, ймовірно, може бути однією з причин погіршення всіх складових здоров'я – психічного, соціального, фізичного.

Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку школярів. Регулярне виконання фізичних вправ сприятиме зміцненню здоров'я, підвищить нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, дозволить підтримувати фізичну і розумову працездатність старшокласників. Першим важливим компонентом навчання, що дозволить ефективно розвивати і гартувати організм, вдало виконувати завдання є мотивація. Залучаючи юнаків до фізкультурно-оздоровчих, потрібно застосовувати активні і нові методи, котрі спроможні нести інтерес і зацікавленість виконання для молоді, адже саме це і є головною складовою мотивації.

Тому розробка нових форм фізкультурно-оздоровчих занять є вкрай необхідною. Вони мають суттєво відрізнитися від існуючих, щоб зацікавити сучасних старшокласників.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку, на нашу думку, пов'язані з розробкою та теоретичним обґрунтуванням програми фізкультурно-оздоровчих занять з використанням елементів акварекреації яка дозволить в більшій мірі залучити підростаюче покоління до регулярних занять, що відобразиться на рівні рухової активності, фізичного стану та здоров'я в цілому.

Список використаних літературних джерел

1. Андреева О.В. Проблемы та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах /О.В. Андреева, М. В.Чернявський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 34–37.
2. Апанасенко Г. Л. Спорт для всех и новая феноменология здоровья / Г. Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2004. – № 3. – С. 20 – 21.
3. Благій О.Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури / О.Л. Благій // Спортивний вісник Придніпров'я,- Дніпропетровськ,2008.-№1.-С. 3-7.
4. Дутчак М.В. Система залучення населення до рухової активності в Україні у другій половині ХХ ст./ М.В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту.- Київ : Олімпійська література,2007. – № 4. – С. 45–54.
5. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
6. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3 – 14.
7. Стан здоров'я дітей старшого шкільного віку / В. П. Неділька [та ін.]. // Здоровье ребенка. – 2011. – № 2. – С. 21–24.
8. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/17627>.
9. American College of Sports Medicine. ACSM Guidelines for exercise testing and pre-scription. – Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins, 2000. – 378 p.
10. International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity / [C. L. Craig, A. L. Marshall, M. Sjostrom, et al.] // Med. Sci. Sport Exerc. – 2003. – Vol. 35. – P. 1381 – 1395.

ДИНАМИКА РОСТА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ У СТУДЕНТОВ ВІСШИХ УЧЕБНИХ ЗАВЕДЕНЬ

Подмарева Ирина, Жаров Валентин

Харьковский национальный экономический университет имени Семена Кузнеця

Анотация:

В статье рассмотрены вопросы значимости индивидуального здоровья как в личной, так и в профессиональной деятельности будущего специалиста.

The article considers the importance of individual health in the personal and professional activities of the future specialist. The dynamics

У статті розглянуті питання значущості індивідуального здоров'я як в особистій, так і в професійній діяльності майбутнього фахівця.

II. Науковий напрям

Показана динамика роста заболеваемости студенческой молодежи в двух Харьковских вузах III-IV уровня аккредитации за последние 3 года обучения. Предложены средства повышения уровня здоровья посредством как уже известных, так и новых мер, учитывая значение занятий физическими упражнениями и ведение здорового образа жизни в целом.

Ключевые слова:

показатели здоровья, студенты, заболевания, двигательная активность, здоровый образ жизни

of the increase in the incidence of student youth in two Kharkov universities of III-IV accreditation level for the last 3 years of training is shown. Means for improving the level of health through both known and new measures are proposed, taking into account the importance of exercising and maintaining a healthy lifestyle in general.

health indicators, students, diseases, healthy lifestyles

Показана динаміка зростання захворюваності студентської молоді в двох Харківських вузах III-IV рівня акредитації за останні 3 роки навчання. Запропоновано засоби підвищення рівня здоров'я за допомогою як вже відомих, так і нових заходів, враховуючи значення занять фізичними вправами і ведення здорового способу життя в цілому.

показники здоров'я, студенти, захворювання, рухова активність, здоровий спосіб життя

Постановка проблемы и ее связь с важными научными и практическими задачами исследования. В современном обществе трудно переоценить значение здоровья. Среди основных причин ухудшения здоровья ученые и специалисты называют пренебрежение проблемами охраны здоровья и окружающей среды, просчеты в экономической и социальной политике, перемены в образе жизни населения, стресс, которому подвергаются люди в результате изменений условий и норм жизни, высокую распространенность саморазрушающих видов поведения – пьянства, наркомании, токсикомании. Сказываются социальное расслоение и бедность, неполноценная структура и качество питания, а также природно-климатические катаклизмы, снижение уровня санитарно-эпидемиологического обеспечения и охраны здоровья, бытового обслуживания, организации отдыха [9].

Важно отметить, что изучение здоровья у студенческой молодежи во многом связано с изучением «образа жизни», с проблемой «здорового образа жизни» [5]. В это понятие, как мы полагаем, входит соблюдение физиологически оптимального режима обучения и отдыха, рациональное питание, достаточный уровень физической активности, соблюдение правил личной и общественной гигиены, охрана окружающей среды, полезные для личности формы досуга, соблюдение правил психогигиены. Совершенно очевидно, что нарушение хотя бы одного из них негативно отражается на состоянии здоровья студента и может свести на нет усилия по его сохранению и укреплению. Недостаточная активность двигательной деятельности приводит к возникновению патологических изменений в организме молодого человека: болезней сердечно-сосудистой системы, ожирения и нарушений опорно-двигательного аппарата. Среди наиболее опасных последствий малой двигательной активности выделяют нарушения в сердечно-сосудистой системе [1].

Таким образом, изучение динамики заболеваемости у студентов высших учебных заведений за последнее время поможет найти оптимальные пути решения этой проблемы.

Анализ последних исследований и публикаций. Здоровье студенческой молодежи особенно важно, так как, по оценкам специалистов, около 75 % болезней у взрослых является следствием условий жизни в детские и молодые годы [8]. Исследованиями Т. Ю. Круцевич [2] показано, что более 70 % студентов имеют низкий и ниже среднего уровни соматического здоровья. В Украине наибольший урон уровню здоровья населения наносят сердечно-сосудистые, эндокринные, онкологические, инфекционные, наследственные заболевания и болезни нервной системы. Причем сердечно-сосудистые заболевания становятся причиной более 60 % случаев преждевременной смерти граждан Украины.

По данным официальной статистики, в последнее время отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. За последние 5 лет заметно возросли показатели заболеваемости новообразованиями, болезнями эндокринной системы и расстройствами питания, обмена веществ, болезнями органов пищеварения

[4]. Особенности негативных изменений здоровья детей за последние годы являются следующие:

- значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Так, среди учащихся их число не превышает 10–12%;

- стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний за последние 10 лет во всех возрастных группах (частота функциональных нарушений увеличилась в 1,5 раза, хронических болезней – в 2 раза);

- изменение структуры хронической патологии. Вдвое увеличилось доля болезней органов пищеварения, в четыре раза опорно-двигательного аппарата, втрое – болезни почек и мочевыводящих путей;

- увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов. 10–11 лет 3 диагноза; 16–17 лет – 3–4 диагноза, а 20% старшеклассников имеют 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний.

Некоторые авторы говорят, о том [3], что здоровье выступает как универсальная человеческая ценность, которая соотносится с основными ценностными ориентациями личности, и занимает определенное положение в ценностной иерархии. Преобладание одних ценностных ориентаций над другими рассматривается как факторы, определяющие здоровье человека. Распространенность среди студенчества таких пагубных привычек как курение, употребление алкоголя, наркотических веществ и психотропных препаратов свидетельствует о том, что существующие методы формирования ценностного отношения к здоровью пока не дают желаемых результатов. Соответственно, существует необходимость комплексной корректировки данных методов. Само по себе вузовское образование должно являться центром управления здоровьем студентов. На сегодняшний день реалии таковы, что в современном вузовском образовании существует множество факторов риска, влияющих на здоровье студенческой молодежи. По сути все это способствует малоподвижности, ослаблению мышечной системы организма студентов, а он рассчитан на значительные двигательные объемы, в которых испытывает большой дефицит [11]. По данным ряда отечественных и зарубежных исследователей, здоровье населения более чем на 50 % зависит от образа жизни [7, 12]. Подводя итоги, отметим, что при самооценке собственного здоровья студенты определяют его в большей степени как хорошее, при этом респонденты, определяя факторы риска, способствующие ухудшению состояния здоровья, выделяют вредные привычки. Студентам в большей степени не хватает свободного времени для ведения здорового образа жизни. Здоровый образ жизни является одним из приоритетных условий в достижении жизненного успеха. Хорошее здоровье является неотъемлемой частью жизни любого человека, в том числе и студенческой молодежи. Большинство студентов понимают, что, не имея хорошее здоровье, не будет ни сил, ни желания что-либо делать в жизни – развиваться, ставить и достигать своих целей.

Цель и задачи исследования.

Цель исследования – провести анализ динамики заболеваемости студентов, обучающихся в высших учебных заведениях за последние 3 года.

Задачи исследования:

- проанализировать данные медицинских карт для определения группы заболеваемости студентов;

- дать характеристику динамики заболеваемости студентов, обучающихся в высших учебных заведениях за последние 3 года.

Организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2013 г. по июнь 2016 г., в нем приняли участие 898 студентов (1–2 курс) Харьковского национального автомобильно-дорожного университета и 948 студентов (1–2 курс) Харьковского национального экономического университета имени Семена Кузнецца. Возраст студентов 18–19 лет. Определенные состояния здоровья студентов проводилось на основе анализа данных медицинских карт, с

II. Научный напрям

целью выявления группы заболеваемости студентов каждого вуза отдельно. Была дана характеристика динамики заболеваемости студентов высших учебных заведений за 2013–2014, 2014–2015 и 2015–2016 учебные годы.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных данных показал, что основная масса студентов по заболеваемости делится на четыре большие группы. Это сердечно-сосудистые заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания опорно-двигательного аппарата и группа прочих заболеваний.

На рис. 1 видно, что с каждым годом в ХНЭУ им. С. Кузнецца количество студентов с различными заболеваниями стабильно повышается.

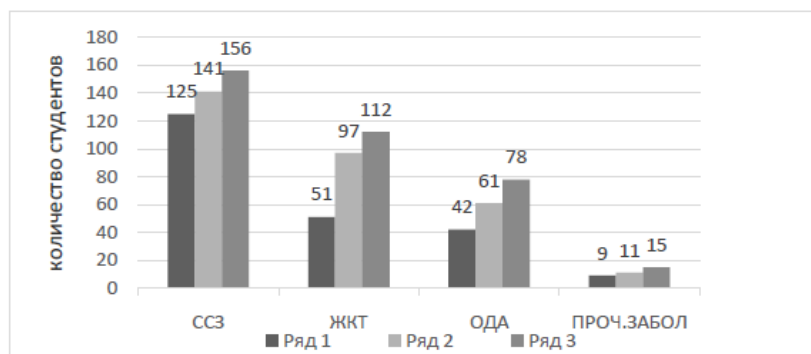


Рис. 1. Динамика заболеваний студентов ХНЭУ им. С. Кузнецца по годам:

ССЗ – сердечно-сосудистые заболевания; ЖКТ – заболевания желудочно-кишечного тракта; ОДА – заболевания опорно-двигательного аппарата; ПРОЧИЕ ЗАБОЛ. – другие заболевания

Такая же ситуация сложилась в ХНАДУ (рис. 2).

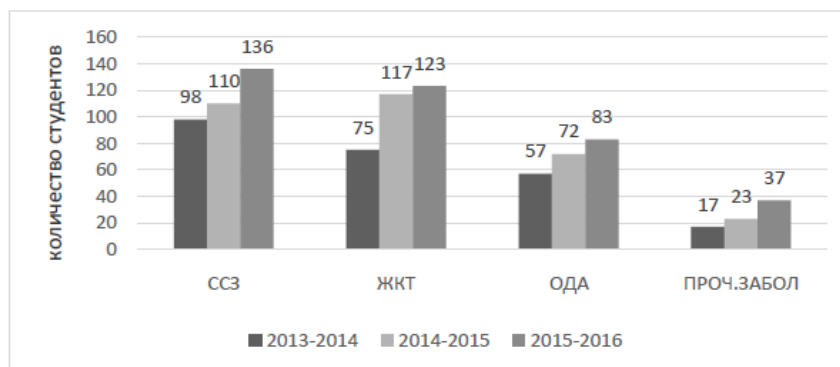


Рис. 2. Динамика заболеваний студентов ХНАДУ по годам:

ССЗ – сердечно-сосудистые заболевания; ЖКТ – заболевания желудочно-кишечного тракта; ОДА – заболевания опорно-двигательного аппарата; ПРОЧИЕ ЗАБОЛ. – другие заболевания

На рисунке 3 видно, что общая заболеваемость студентов ХНАДУ превышает заболеваемость студентов ХНЭУ им. С. Кузнецца. Хотя эти два вуза имеют разнонаправленность в подготовке специалистов технических (инженерных) специальностей и специалистов в области экономики. Отсюда следует вывод, что студенты ХНАДУ нуждаются в большем внимании к проведению профессионально-прикладной подготовки и мотивированию к ведению здорового образа жизни.

Одним из важнейших факторов такого положения является ухудшение социально-экономических условий жизни, экологии среды обитания, уменьшение двигательной активности и иммунной устойчивости организма. А также рост синдрома хронической усталости, потеря социальных механизмов влияния на состояние здоровья современной молодежи и отсутствие

II. Научовий напрям

единой системы диспансеризации населения. Как отмечается в Указе Президента Украины от 8 августа 2000 г. № 963 «О дополнительных мерах по улучшению медицинской помощи населению Украины», состояние здоровья молодежи Украины вызывает большую обеспокоенность. Это связано с ростом инфекционных заболеваний (СПИД, туберкулез), сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний дыхательной системы, уменьшение репродуктивного потенциала молодежи и, как следствие, сокращение продолжительности жизни в среднем до 66–67 лет; сокращение населения Украины за последние 15 лет с 52 до 45 млн человек.

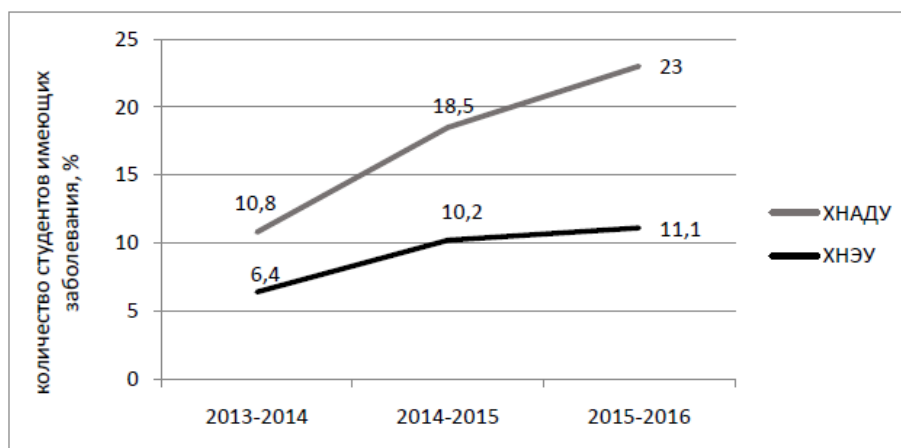


Рис. 3. Динамика заболеваний студентов ХНЭУ им. С. Кузнеца и ХНАДУ по годам, %

В связи с вышеизложенным в Украине разработано Межотраслевую комплексную программу «Здоровье нации» на 2002–2011 годы, утвержденную Постановлением Кабинета Министров Украины от 10 января 2002 года № 14.

Статистика свидетельствует, что 60–70% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья. С каждым годом заболеваемость увеличивается в среднем в 1–1,5 раза. При этом 10% студентов – диспансерные больные, из них 60% терапевтического профиля. Следовательно, проведение комплексных медицинских осмотров с оценкой состояния здоровья молодежи на современном уровне без технического обеспечения – сложное и непродуктивное занятие. Много времени тратится медицинскими работниками на заказ первичной медицинской документации, анализа и тому подобное. Возлагаем большую надежду, что внедрение в практику компьютеризированной сети, использование современных методов оценки состояния здоровья сформирует алгоритмы диспансерного ухода, профилактики и лечения студентов [4].

Коллектив ученых ММИФ вместе со своими партнерами предлагает комплексный проект «Разработка и внедрение информационного и медико-инженерного обеспечения сопровождения мониторинга здоровья студенческой молодежи на базе антропометрических, телемедицинских и GRID-технологий». Результаты проекта позволят сформировать систему комплексного мониторинга состояния здоровья и работоспособности студентов НГУУ «КПИ», которая может быть положена в основу разработки алгоритмов пролонгированного диспансерного наблюдения широких слоев населения Украины. Результаты анализа состояния основных систем организма позволят сформировать подходы к построению системы мер по совершенствованию индивидуального здоровья и осуществить переход к индивидуально мотивированным технологиям оздоровления. А также могут быть использованы в следующих направлениях: создание на основе современных информационных технологий постоянно действующей в каждом учебном заведении системы мониторинга состояния здоровья студенческой молодежи в течение всего срока обучения; для дальнейшего совершенствования организационных основ физической культуры и спорта в направлении индивидуализации технологий оздоровления учащейся и студенческой молодежи; в углублении теоретических основ детерминистской

II. Науковий напрям

теории здоровья и в построении системы профессиональной психофизической подготовки, а также в формировании системы предварительного контроля за состоянием здоровья в учебных заведениях, производственных учреждениях и по месту жительства [10].

Использование результатов статистического анализа факторов возникновения отклонений в состоянии организма, заболеваний и проявления видов работоспособности может быть положено в основу профессионально-прикладной подготовки будущих специалистов по выбранным специальностям, что позволит разработать индивидуализированные методики повышения психофизической работоспособности студенческой молодежи и диагностировать на ранних этапах риски возникновения заболеваний отдельных органов и систем организма с последующей разработкой методик реабилитации или углубленного диагностирования. Привлечение медико-инженерных технологий современной телемедицины в проект позволит сформировать научно-лабораторную базу для подготовки будущих специалистов медико-инженерных специальностей.

Таким образом, учитывая результаты исследования, мы рекомендуем следующие средства для повышения уровня здоровья:

- комплектация места для студента эргономичной мебелью;
- производственная гимнастика в режиме дня;
- групповые занятия профилактической направленности в режиме дня (регламентированные и обеденный перерывы);
- индивидуальные занятия на велотренажерах в режиме учебного дня и в свободное от учёбы время;
- групповые занятия восстановительно-профилактической направленности после учебного дня и в выходные дни;
- самостоятельные занятия – бег, лыжи, плавание и др.;
- спортивные и подвижные игры.

Выводы.

1. Исследование состояния здоровья студентов по анализу данных медицинских карт относится к одним из самых доступных методов контроля в условиях вуза.

2. Анализ результатов исследования уровня здоровья студентов позволил выявить увеличение количества заболеваемости за 3 года у студентов ХНЭУ им. С. Кузнеця на – 4,7%, у студентов ХНАДУ на – 12,2%.

3. Полученные нами результаты подтверждают данные других авторов о том, что число заболеваний растёт со сроком обучения в вузе. В связи с этим требуется дифференцированный подход на занятиях по физическому воспитанию со студентами, имеющими различные заболевания.

Дальнейшие исследования планируется направить на изучение уровня здоровья студентов с целью формирования специальных медицинских групп с учетом их заболеваний.

Список використаних літературних джерел

1. Баламутова Н. М. Мониторинг состояния здоровья харьковских высших учебных заведений / Н.М. Баламутова, О.Э. Коломийцев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №1. – С. 56-59.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: наук. посібник / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Кузьмин В.А. Обоснование эффективности занятий по оздоровительной методике для студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности / В.А. Кузьмин, Ю.А. Копылов, М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов, С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 6. – С. 43–49.
4. Мирова статистика здравоохранения 2013 г. / Всемирная организация здравоохранения. – 2014. – 170 с. Режим доступа: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/81965/7/9789244564585_rus.pdf?ua=1
5. Погребняк І.М. Методичні рекомендації з організації та проведення занять з аеробіки для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання/ І.М. Погребняк, І.А. Подмарьова, О.П. Наговицина – Х. : Фактор, 2016. – 48 с.
6. Подмарьова І. Організація і зміст тренувального процесу зі спортивної аеробіки і вищому навчальному закладі / І. Подмарьова, В. Жаров // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. – С. 89-95.

II. Науковий напрям

7. Прусик К. Особенности физического развития, физической подготовленности и функционального состояния юношей и девушек – студентов польских высших учебных заведений / К. Прусик, Е. Прусик, Ж.Л. Козина, С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. – 2013. – №1. – С. 54–61.

8. Собко И.Н. Факторная структура комплексной подготовленности студентов групп физической реабилитации / И.Н. Собко, Л.А. Улаева, Ю.А. Яковенко // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 2. – С. 32–38.

9. Соколова Н. И. Медико-социальные проблемы охраны здоровья здоровых / Н. И. Соколова. – Донецк, 2005. – 78 с.

10. Яценко В.П. Здоровье молодежи в современных аспектах информационных технологий / В.П. Яценко. – К. : Вид-во «НТУУ КПИ», 2015. – 89с. Режим доступа: <http://kpi.ua/print/685>.

11. Kudelko V.E. Identification of the impact of using sport games' element on the development of motoric qualities in student of exercise therapy group. / V.E. Kudelko, L.O. Ulayeva, O.S. Kravchenko // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2013. – №2. – P. 38-41.

12. Sobko I. An innovative method of managing the training process of qualified basketball players with hearing impairment / I. Sobko // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – №15. – P. 640 – 645.

ПРОБЛЕМИ І ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ НЕФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ

Рибалко Петро, Гриб Тетяна, Клименченко Тетяна

Сумський національний аграрний університет

Анотації:

У даній статті розглядається підвищення ефективності фізичного виховання студентів з позиції вищої школи. Вирішення даної проблеми можна побачити у медико-біологічному обґрунтуванні нових форм, засобів і методів подальшого підвищення рівня фізичного розвитку, і удосконалення рухового режиму студентів у період їх навчання у вузі з урахуванням соціально-побутових, клімато – географічних та інших особливостей, зацікавити студентів до потреб щодо здорового способу життя.

Ключові слова:

студенти, фізичне виховання, вищий навчальний заклад, фізичний розвиток, здоровий спосіб життя

This article touches upon the problem of improving the efficiency of physical education of the students from the perspective of higher education. The solution to this problem can be seen in medical and biological substantiation of the new forms, means and methods to further increase of the level of physical development and improvement of students' motor mode during their university study, taking into account social, climatic, geographical and other features, to arouse the students' interest to the needs of a healthy lifestyle.

students, physical education, higher educational institution, physical development, a healthy lifestyle

В этой статье рассматривается проблема повышения эффективности физического воспитания студентов с точки зрения высшего образования. Решение этой проблемы можно увидеть в медико-биологическом обосновании новых форм, средств и методов для дальнейшего повышения уровня физического развития и улучшения двигательного режима студентов во время учебы в университете, с учетом социальных, климатических, географических и другие особенности, чтобы пробудить интерес студентов к потребностям здорового образа жизни.

студенты, физическое воспитание, высшее учебное заведение, физическое развитие, здоровый образ жизни

Ситуація, яка склалася в системі фізичного виховання в вищих навчальних закладах пов'язана з різким погіршенням здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді, вимагає радикальної перебудови. Такий тривожний стан відносно діючої системи фізичного виховання з точки зору його впливу на здоров'я пов'язаний з багатьма причинами та обставинами. Однією з таких суттєвих обставин є вирішення комплексу освітніх, розвиваючих та виховних завдань, які повинні мати виразну гуманістичну і оздоровчу спрямованість, сприяти гармонійному розвитку особистості, будуватися на науково обґрунтованих підходах, вирішувати проблему індивідуалізації навчального процесу та диференційованої організації занять з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості та інтересів студентів.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. У 1993р. був прийнятий Закон України «Про фізичну культуру і спорт», в якому встановлено, що відносини у сфері фізичної культури і спорту регулюються шляхом формування державної політики, де одним із основних показників фізичної культури і спорту є стан здоров'я і фізичний розвиток різних груп населення. В ньому окремим розділом зазначається,